

**Compétence attendue :**

A partir d'un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la meilleure performance possible, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire. Assumer dans un groupe restreint le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le vocabulaire spécifique (élan, impulsion, franchissement, jambe d'appel...).</li> <li><i>Les règles et dispositifs de sécurité : aménagement matériel, succession des sauts, zone d'impulsion à respecter... .</i></li> <li><i>Les repères réglementaires : impulsion un pied, échec/réussite... .</i></li> <li>Son pied d'appel, le côté de départ correspondant, sa marque de départ et le pied avant au départ.</li> <li><i>Le principe de vitesse optimale.</i></li> <li><i>Son record en fonction de l'élan.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée</i></li> <li><i>Le fonctionnement des outils utilisés</i></li> <li><i>Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion et de réception ...</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre et repérer une marque de départ de course d'élan</li> <li>Partir de sa marque avec le bon pied devant pour déclencher une impulsion devant le premier tiers ou la première moitié du tapis selon le type de franchissement.</li> <li>Mettre en relation le nombre d'appuis et le pied avant au départ pour respecter le nombre d'appuis demandé.</li> <li>Déclencher une impulsion efficace par une action complète de la jambe d'appel (impulsion longue orientée vers le haut) et une action des segments libres (lancer/bloquer).</li> <li>Aligner les 3 derniers appuis de course.</li> <li>Reproduire une course d'élan régulière, étalonnée, à vitesse optimale.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, forme de la course.</i></li> <li><i>Observer un camarade en référence aux observables définis.</i></li> <li><i>Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.</i></li> <li><i>Communiquer des informations fiables, précises et claires.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité</i></li> <li><i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i></li> <li><i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai.</i></li> <li><i>Etre concentré avant chaque saut.</i></li> <li><i>Avoir l'intention de courir pour sauter haut.</i></li> <li><i>Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.</i></li> <li><i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i></li> <li><i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i></li> <li><i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i></li> <li><i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

*Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation*

*Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures. Se repérer dans l'espace lors des mises en relation pied d'appel/côté de départ, trajet/trajectoire et lors des prises de marques.*

*Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur*

*Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.*

**Compétence attendue :**

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité d'essais, en utilisant un franchissement dorsal de la barre en son milieu. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique lié à la technique du Fosbury-flop.</i></li> <li>• <i>Les éléments de sécurité propres à cette technique.</i></li> <li>• <i>Les particularités liées à la technique de saut en Fosbury-Flop.</i></li> <li>• <i>Ses marques avec précision : localisation dans l'espace et pied avant au départ.</i></li> <li>• <i>Le nombre d'essais autorisé dans le concours.</i></li> <li>• <i>Ses records et leur évolution.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les fonctions et placement d'un juge.</i></li> <li>• <i>L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.</i></li> <li>• <i>Les critères de validité réglementaires des sauts.</i></li> <li>• <i>Les observables définis concernant la liaison course d'élan-impulsion et le franchissement dorsal.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Avoir une course d'élan rectiligne puis curviligne.</i></li> <li>• <i>Adopter une attitude de course haute et rythmée dans la partie curviligne de l'élan.</i></li> <li>• <i>Prendre l'impulsion au niveau du premier tiers du tapis de chute.</i></li> <li>• <i>Reproduire, d'un essai à l'autre, le même type de course au niveau de l'amplitude et de la fréquence.</i></li> <li>• <i>Se grandir à l'impulsion, rester gainé.</i></li> <li>• <i>Utiliser les membres libres : action des bras et de la jambe libre pour alléger le corps (genou libre qui rentre vers l'intérieur et action dissociée bras gauche et bras droit).</i></li> <li>• <i>Différencier et dissocier dans le franchissement train supérieur et train inférieur.</i></li> <li>• <i>Chuter sur les épaules.</i></li> <li>• <i>Gérer le nombre d'essais autorisé : décider du début de son concours et des hauteurs à franchir.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repérer et observer les caractéristiques de la course d'élan, du franchissement et de la réception.</i></li> <li>• <i>Mesurer de façon réglementaire avec le matériel appropriée.</i></li> <li>• <i>Juger la validité réglementaire d'un saut.</i></li> <li>• <i>Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Etre réflexif sur sa pratique.</i></li> <li>• <i>Rester concentré et disponible pour le saut et la prise d'élan ainsi qu'entre les sauts successifs.</i></li> <li>• <i>Echanger avec son observateur pour améliorer les sauts suivants.</i></li> <li>• <i>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</i></li> <li>• <i>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométrateur.</i></li> <li>• <i>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

*Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.*

*Compétence 3 : Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité.*

*Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.*

*Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique permettant d'assumer ses choix de sauts.*